



POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

Plan Nacional de Educación **Multimodal** en SST 2026

Talentos que **hacen país**



Positiva Prevención

GRUPO
BICENTENARIO



Comunidad Nacional de Conocimiento en Educación Ejecutiva

Talentos que **hacen país**

SESIÓN 5 : LAS HOJAS - RESPIRACIÓN E INTELIGENCIA EMOCIONAL



Santiago Rojas Posada

COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO EN
EDUCACIÓN EJECUTIVA



asistentedrsantiago@gmail.com



311-876-4804

Perfil profesional:

El Dr. Santiago Rojas es un médico, escritor y conferencista, reconocido por su enfoque integral y humanista de la salud. Su especialidad no se limita al cuerpo físico: su mensaje profundo aborda el equilibrio emocional, mental y espiritual como pilares del bienestar personal y organizacional. Con más de tres décadas de experiencia, el Dr. Rojas ha combinado su formación médica con conocimientos en medicina integrativa, cuidados paliativos, psicosociología y manejo del estrés, para ofrecer una visión renovada del cuidado personal. Su trabajo es un llamado a vivir conscientemente, a sanar desde adentro y a liderar desde el bienestar.





POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

05

CICLO CULTIVA EL ÁRBOL DE LA SALUD MENTAL · CONFERENCIA 5 DE 9

Las Hojas

Respiración e inteligencia emocional

Nuestro sistema de intercambio vital: la respiración que regula la fisiología y la inteligencia emocional que transforma la luz exterior en energía sana.

Dr. Santiago Rojas Posada

Medicina integrativa · Siu Esencias



Ruta del **conocimiento**



01

SESIÓN 1:
CULTIVA EL ÁRBOL DE LA
SALUD MENTAL



02

SESIÓN 2:
LA RAÍZ - EL DIÁLOGO
INTERIOR



03

SESIÓN 3:
EL TRONCO - EL AMOR
PROPIO



04

SESIÓN 4:
LAS RAMAS - EL MANEJO DE
LAS PÉRDIDAS



05

SESIÓN 5:
LAS HOJAS - RESPIRACIÓN E
INTELIGENCIA EMOCIONAL

Ruta del **conocimiento**



06

SESIÓN 6:
LAS FLORES - IMAGEN
PERSONAL Y RELACIONES



07

SESIÓN 7:
LOS FRUTOS - EL PROPÓSITO
DE VIDA



08

SESIÓN 8:
EL BOSQUE - LO
TRANSPERSONAL



09

SESIÓN 9:
LA MALEZA - LIBERAR LA
MENTE



POSITIVA
COMPANIA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

Evaluémonos



“

*“Los árboles son santuarios. Quien sabe hablarles,
quien sabe escucharlos, puede aprender la verdad.”*

Hermann Hesse

Escritor, premio Nobel de Literatura



CULTIVA EL ÁRBOL DE LA SALUD MENTAL • LAS HOJAS



8 partes, 8 dimensiones de la salud mental

 **01.** **RAÍCES**
Diálogo interior y autocompasión

 **02.** **TRONCO**
Amor propio y autocuidado

 **03.** **RAMAS**
Manejo de pérdidas y duelos

 **04.** **HOJAS**
Respiración e inteligencia emocional

 **05.** **FLORES**
Imagen personal y relaciones

 **06.** **FRUTOS**
Propósito de vida

 **07.** **BOSQUE**
Lo transpersonal y espiritual

 **08.** **MALEZA**
Sombras, obstáculos e inconsciente





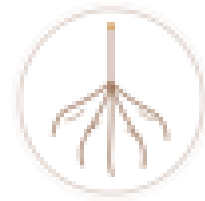
POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

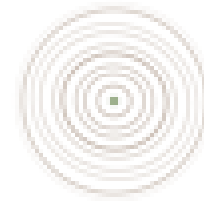
EL LUGAR EN EL ÁRBOL

¿Dónde estamos? Las Hojas en el árbol interior



La Raíz

El diálogo interior



El Tronco

El amor propio



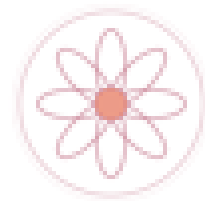
Las Ramas

El manejo de las pérdidas



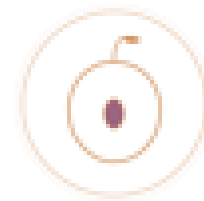
Las Hojas

Respiración e inteligencia emocional



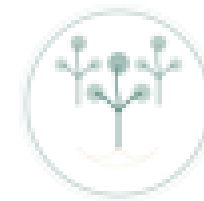
Las Flores

Imagen personal y relaciones



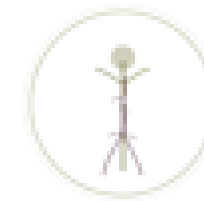
Los Frutos

El propósito de vida



El Bosque

Lo transpersonal y la vida espiritual



La Maleza

Liberar la mente de la queja

Llegamos al taller de luz del árbol: las hojas — donde el mundo exterior se convierte, aliento a aliento, en vida interior.

01.

Aprender sobre respiración consciente

02.

Utilizar técnicas de respiración para momentos diferentes

03.

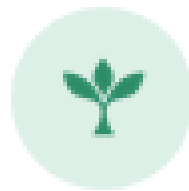
Aprender sobre inteligencia emocional

Objetivo

ANTES DE EMPEZAR • EL MODELO DEL CICLO

Por qué un árbol

El árbol es la mayor obra de adaptación de la naturaleza — y el mapa de este ciclo de nueve conferencias.



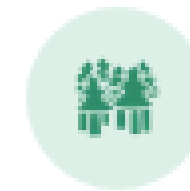
No puede huir

nace, crece y muere en un solo lugar: su supervivencia es adaptación absoluta al presente.



No lucha: se adapta

suelta las hojas en invierno y flexibiliza el tronco para bailar con el viento.



Se sabe parte del bosque

no vive como entidad separada: es uno con el bosque, y el bosque es uno con él.

Nosotros tampoco podemos huir siempre de las circunstancias — pero, como el árbol, podemos adaptarnos, crecer y dar fruto.



POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

EL RECORRIDO DE HOY

Tres movimientos, como el crecimiento de un árbol

I

El taller de luz

La fotosíntesis que alimenta al planeta, el aliento del árbol y el clima que crea.

II

El aliento que piensa

Respirar, pensar y sentir: el nervio vago, el clima interior y las cinco competencias de Goleman.

III

Cultivar las hojas

Cinco prácticas diarias de respiración e inteligencia emocional.

De la sabiduría del árbol a la vida humana, y de la comprensión a la práctica diaria.



POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

I

PRIMER MOVIMIENTO

La hoja: el taller de luz que alimenta al mundo

Dentro de cada hoja ocurre algo que ninguna tecnología humana ha logrado igualar en eficiencia y elegancia.





POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

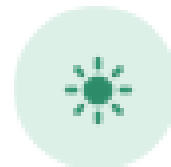
LO QUE ENSEÑA LA NATURALEZA

La fábrica más importante del planeta

200 mil

millones de toneladas de CO₂ transforma cada año la fotosíntesis en compuestos orgánicos que sostienen la vida.

El taller del cloroplasto



Luz en alimento — la hoja convierte el estímulo exterior —la luz— en la energía que nutre al árbol entero.



El carbono se hace madera — un árbol crece, en gran parte, del aire: el carbono capturado se convierte en su propio cuerpo.



El aliento crea clima — por los mismos estomas que respiran, la hoja transpira y regula el agua del planeta entero.

LO QUE ENSEÑA LA NATURALEZA

Un árbol que percibe con todo el cuerpo



Sin ojos ni oídos — y sin embargo percibe luz, humedad, gravedad y contacto: Mancuso habla de inteligencia distribuida.



Estomas inteligentes — se abren y cierran según la luz, la humedad y la necesidad del árbol entero — regulación pura.



40 millones de años — las primeras plantas terrestres vivieron sin hojas: la lámina foliar fue una conquista lenta y magistral.



El puente — nosotros hacemos algo asombrosamente parecido: veinte mil veces al día, sin decidirlo.

LO QUE ENSEÑA LA NATURALEZA

Una historia que empezó en el agua



Las primeras en capturar luz — durante miles de millones de años, la fotosíntesis fue un asunto exclusivamente acuático: las cianobacterias marinas.



Tallos desnudos — las primeras plantas terrestres vivieron cuarenta millones de años sin una sola hoja.



La conquista lenta — la lámina foliar fue una invención tardía y magistral: paciencia evolutiva hecha órgano.



La lección — las grandes capacidades —también las emocionales— se conquistan despacio, y valen la espera.



POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

“

*“Al inhalar, calmo mi cuerpo. Al exhalar, sonrío.
Morando en el momento presente, sé que este es un
momento maravilloso.”*

Thich Nhat Hanh

Maestro zen y poeta de la plena consciencia



CULTIVA EL ÁRBOL DE LA SALUD MENTAL • LAS HOJAS



II

SEGUNDO MOVIMIENTO

El aliento que piensa y el clima interior

Así como se piensa se respira — y así como se respira, se piensa.



CULTIVA EL ÁRBOL DE LA SALUD MENTAL - LAS HOJAS

LA DIMENSIÓN HUMANA

20.000 respiraciones al día

20.000

veces al día abrimos y cerramos el intercambio
que sostiene cada célula viva — casi siempre sin
darnos cuenta.

Como las estomas de la hoja



Un sistema de doble sentido — la emoción cambia la respiración, y la respiración modula la emoción y la cognición — incluso en la ansiedad y el pánico.



El nervio vago — la gran vía de comunicación entre cerebro y órganos: la exhalación lenta lo activa y trae calma.



El cerebro que respira — Northwestern: el propio ritmo respiratorio organiza la actividad cerebral, la memoria y la emoción.

LA DIMENSIÓN HUMANA

Las emociones no están escondidas: se fabrican



El presupuesto corporal — el cerebro evolucionó primero para administrar el cuerpo: temperatura, energía, ritmo cardíaco.



Interocepción — la lectura constante del "clima" interno es la materia prima con la que el cerebro construye cada emoción.



Dos mentes — Goleman: "una que piensa y una que siente" — la inteligencia emocional las pone a conversar.



La buena noticia — si las emociones se construyen, también se pueden re-construir: leyendo mejor el cuerpo.

LA DIMENSIÓN HUMANA

Las cinco competencias de Goleman

La inteligencia emocional se apoya en la capacidad de leer el propio estado interno y usarlo con habilidad:



Autoconocimiento — reconocer las propias emociones en el momento exacto en que ocurren.



Autorregulación — modular la respuesta en vez de ser arrastrado por ella.



Automotivación — poner la emoción al servicio de un propósito mayor que uno mismo.



Empatía — leer el clima del otro: su tono, su postura, su silencio.



Habilidades sociales — cultivar el espacio compartido donde los vínculos prosperan.

LA DIMENSIÓN HUMANA

Lo que la hoja ya sabía hacer



Leer el propio clima

la hoja regula sus estomas leyendo señales internas y externas: interocepción vegetal.



Reconocer al pariente

Susan Dudley demostró que las raíces distinguen con precisión quién es familia y quién no.



Respetar el espacio

saber dónde termina lo propio y empieza lo ajeno: el mismo principio de los vínculos sanos.

Mucho antes de que existiera la palabra "empatía", el bosque ya la practicaba.



POSITIVA
COMPANIA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

“

“En un sentido muy real, tenemos dos mentes: una que piensa y una que siente.”

Daniel Goleman

Psicólogo, autor de La inteligencia emocional



CULTIVA EL ÁRBOL DE LA SALUD MENTAL - LAS HOJAS





POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

III

TERCER MOVIMIENTO

Cultivar las hojas: la práctica diaria

"El otoño es una segunda primavera en la que cada hoja es una flor." — Albert Camus

CULTIVA EL ÁRBOL DE LA SALUD MENTAL - LAS HOJAS



CULTIVAR · PRÁCTICA 1

El escaneo interoceptivo

1

Autoconocimiento

1 minuto - dos o tres veces al día



1 Detente un minuto y hazte, en silencio, la pregunta que la raíz responde constantemente:

2 ¿Qué está pasando ahora mismo dentro de mí? Recorre pecho, vientre, mandíbula, respiración.

3 Nombra lo que encuentres sin corregirlo: tensión, calma, prisa, cansancio.

Leer el clima interior es el primer paso para poder regularlo.



POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

CULTIVAR · PRÁCTICA 2

La exhalación que regula

2

Autorregulación

Cuando una emoción tome el control



1

Cuando notes que una emoción disruptiva empieza a tomar el control, alarga la exhalación más que la inhalación.

2

Prueba un ritmo suave: inhala en 4 tiempos, exhala en 6 u 8 — varias rondas.

3

La ciencia respiratoria lo confirma: la exhalación prolongada activa el freno vagal y devuelve la calma.

No puedes ordenarle a una emoción que se vaya, pero sí puedes cambiar el aliento que la sostiene.



POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0



educa
comunica y cultura preventiva

CULTIVAR · PRÁCTICA 3

El propósito que impulsa

3

Automotivación

Un recordatorio diario



1

Recuerda: ninguna hoja fotosintetiza para sí misma — todo su azúcar alimenta al árbol entero.

2

Ante una tarea difícil, pregúntate: ¿a quién nutre esto que hago, además de a mí?

3

Conecta la emoción del día con ese "para qué" mayor: la motivación se sostiene sola.

La energía que tiene sentido no se agota igual que la que no lo tiene.



POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

CULTIVAR · PRÁCTICA 4

La escucha del clima ajeno

4

Empatía

Antes de responder a alguien



1

Antes de responder a alguien que atraviesa un momento difícil, detente un instante.

2

Pregúntate qué señales está enviando: su tono de voz, su postura, su silencio.

3

Responde primero al clima, después al contenido: "te noto cansado" antes que "te explico".

La empatía es meteorología del otro: se aprende observando.



POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0



educa
comunica y cultura preventiva

CULTIVAR · PRÁCTICA 5

El ritual de la hoja que cae

5

Espacio compartido y desapego

Das gestos que se complementan



1

En un vínculo cercano, identifica dónde termina tu espacio propio y dónde empieza el del otro — y hónralo.

2

Luego, como la hoja en otoño, elige algo pequeño que soltar esta semana: una discusión, una exigencia, un control.

3

Suéltalo conscientemente, sabiendo que ese desprendimiento conserva la energía del conjunto.

Cada hoja que cae es también una flor (Camus).

HOJAS · RESPIRACIÓN 1

1. Suspiro fisiológico

La forma más rápida de calmar la ansiedad en tiempo real

1

Inhala profundo

Por la nariz, llena los pulmones.

2

Segunda inhala corta

Un pequeño "sorbido" extra por la nariz.

3

Exhala larga

Por la boca, más larga que la inhalación.

Beneficios

- 5 min al día bajan el estrés y mejoran el ánimo
- Reduce la frecuencia respiratoria basal
- Aumenta variabilidad cardíaca (HRV)
- Evidencia RCT Stanford (Huberman, 2023)

2. Respiración para coherencia cardíaca

· 6 respiraciones/min

1

Inhala 5 segundos

Por la nariz, suave y profunda.

2

Exhala 5 segundos

Por la nariz o labios ligeramente fruncidos.

3

Repite 5 minutos

Total: 30 respiraciones en 5 minutos.

Beneficios

- Sincroniza corazón, pulmón y sistema vago
- Aumenta variabilidad cardíaca (HRV)
- Baja presión arterial y cortisol
- Mejora atención y regulación emocional

HOJAS · RESPIRACIÓN 3

3. Humming · respiración con zumbido

Tradición Bhramari pranayama · valida vibración y óxido nítrico nasal

1**Inhala por la nariz**

Cómodo, sin forzar.

2**Exhala con "mmm..."**

Boca cerrada, larga vibración nasal.

3**5–10 rondas**

Total 3–5 minutos, con pausa suave.

Beneficios

- Multiplica hasta 15× el óxido nítrico nasal
- Vasodilata y mejora oxigenación
- Reduce ansiedad y presión arterial en RCTs
- Vibración calma vía nervio vago

SÍNTESIS

El bosque que respira contigo



Nadie respira toda la luz — ninguna práctica te volverá invulnerable — y ninguna necesita hacerlo.



Transformar, no evitar — la inteligencia emocional convierte los estímulos en energía sana, como la hoja con la luz.



El aliento como puerta — siempre disponible, siempre gratuito: la respiración es la palanca más corta hacia el estado interior.



Respirar juntos — como el bosque, regulamos mejor en compañía: el clima emocional también se comparte.

LA DIMENSIÓN HUMANA

El cerebro que respira



El ritmo que organiza — Northwestern: el ritmo de la respiración organiza la actividad cerebral, la memoria y la emoción.



Cada protocolo, un efecto — la hiperventilación prolongada reduce el flujo sanguíneo cerebral; la exhalación lenta trae calma.



Como los estomas — la hoja se abre o se cierra según lo que el árbol entero necesita: regular es elegir el ritmo.



La palanca más corta — de todos los caminos hacia el estado interior, el aliento es el más rápido y siempre está disponible.

EN LA VIDA LABORAL

Las hojas en el trabajo



Antes de responder ese correo

tres exhalaciones largas cambian el tono de la respuesta — y a veces la respuesta entera.



Escaneo entre reuniones

un minuto de lectura interior evita llegar a la siguiente sala con el clima de la anterior.



Leer el clima del equipo

responder primero al estado ("los noto cansados") y después al contenido mejora cualquier conversación.



Soltar en otoño

cada semana, dejar caer una discusión o un control innecesario conserva la energía del conjunto.



POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

PARA CONVERSAR

Preguntas para llevar a la conversación

1

¿Qué señal corporal es tu primer aviso de que una emoción está tomando el control?

2

¿Cuál de las cinco competencias de Goleman es tu fortaleza — y cuál tu hoja más descuidada?

3

¿A quién de tu entorno le vendría bien que hoy leyeras su clima antes que su contenido?

En pareja o en grupos pequeños: tres minutos por pregunta.

DE LA CONFERENCIA A LA VIDA DIARIA

El programa de 100 días

El eje de las Hojas en el programa de 100 días entrena, día a día, la lectura del clima interior y la respiración que regula: un minuto de escaneo, exhalaciones largas y una escucha empática al día.

◆ Escaneo interoceptivo: un minuto, dos veces al día

◆ Exhalación prolongada ante la primera emoción difícil

◆ Una respuesta al clima del otro antes que al contenido



100

días de práctica diaria:
la constancia del jardinero,
no la prisa del leñador





POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

TRES FRASES PARA RECORDAR

I

Así como se piensa se respira — y así como se respira, se piensa.

II

Las emociones no están escondidas esperando: se construyen, y por eso pueden reconstruirse.

III

Veinte mil respiraciones al día: veinte mil oportunidades de cambiar el estado interior.

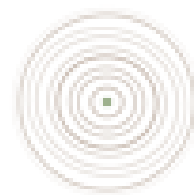
EL LUGAR EN EL ÁRBOL

El recorrido continúa



La Raíz

El diálogo interior



El Tronco

El amor propio



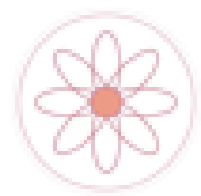
Las Ramas

El manejo de las pérdidas



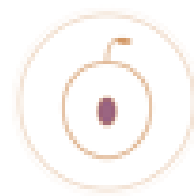
Las Hojas

Respiración e inteligencia emocional



Las Flores

Imagen personal y relaciones



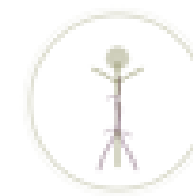
Los Frutos

El propósito de vida



El Bosque

Lo transpersonal y la vida espiritual



La Maleza

Liberar la mente de la queja

Nueve conferencias, un solo árbol: cada encuentro cultiva una parte del ecosistema de tu salud mental.



POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

PARA LLEVAR CONTIGO

Así como respiras, piensas

Veinte mil oportunidades al día para cambiar el estado interior: cada aliento consciente es una hoja nueva en tu árbol.

Próxima conferencia: *Las Flores — imagen personal y relaciones.*

Dr. Santiago Rojas Posada

Siu Esencias · siuesencias.com

CULTIVA EL ÁRBOL DE LA SALUD MENTAL · LAS HOJAS



Bibliografías

La Hoja — el taller de luz que alimenta al mundo

citado en The Marginalian — <https://www.themarginalian.org/2012/09/21/hermann-hesse-trees/>

PMC, revisión sobre fotosíntesis — <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5264509/>

Britannica — <https://www.britannica.com/science/photosynthesis>

Doc Brown, biología GCSE — <https://docbrown.info/ebiology/photosynthesis-01.htm>

ScienceInsights, "¿De dónde viene la masa de un árbol?" — <https://scienceinsights.org/where-does-a-trees-mass-come-from/>

ScienceInsights — <https://scienceinsights.org/where-does-a-trees-mass-come-from/>

MSU Extension, "¿De dónde obtienen su masa los árboles?" — https://www.canr.msu.edu/news/where_do_trees_get_their_mass_from

Universidad de Connecticut y otros, resumen de la teoría de la bomba biótica — <https://www.bioticregulation.ru/pump/pump.php>

Makarieva y Gorshkov, Hydrology and Earth System Sciences — <https://hess.copernicus.org/articles/11/1013/2007/hess-11-1013-2007.pdf>

Universidad Sergio Arboleda, sobre la bomba biótica —

<https://repository.usergioarboleda.edu.co/bitstream/handle/11232/397/How%20the%20biotic%20pump.pdf?sequence=7&isAllowed=y>

Sheil, CIFOR-ICRAF, sobre bosques y el ciclo del agua — https://www.cifor-icraf.org/publications/pdf_files/articles/ASheil1801.pdf

ScienceInsights, "¿Qué es la fotosíntesis?" — <https://scienceinsights.org/what-is-photosynthesis-how-plants-make-food-and-oxygen/>

PMC, "Origen de las plantas terrestres" — <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3088898/>

PMC, "Algas estreptófitas y el origen de los embriófitos" — <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2707909/>

Bibliografías

Evolución de las plantas, Wikipedia — https://en.wikipedia.org/wiki/Evolutionary_history_of_plants

PMC, "Evolución de la hoja" — <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3248709/>

TED, "Las raíces de la inteligencia vegetal" — https://www.ted.com/talks/stefano_mancuso_the_roots_of_plant_intelligence

Stefano Mancuso, La nación de las plantas, citado en Goodreads — https://www.goodreads.com/author/quotes/3296357.Stefano_Mancuso

respirar, pensar y sentir
citado en Head Butler — <https://headbutler.com/reviews/thich-nhat-hanh-1926-2022-breathing-in-i-calm-my-body-breathing-out-i-smile-dwelling-in-the-present-moment-i-know-this-is-a-wonderful-moment/>

PMC, "El ritmo y el patrón de la respiración y su influencia en la emoción" — <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9840384/>

PMC, "Potencial terapéutico del pranayama lento en la ansiedad" — <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12858147/>

Nature, "Beneficios de una sesión de respiración profunda y lenta" — <https://www.nature.com/articles/s41598-021-98736-9>

Nature, mismo estudio — <https://www.nature.com/articles/s41598-021-98736-9>

SAGE Journals, "Efectos agudos de la respiración lenta en la regulación emocional" — <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/00332941251329856>

Northwestern Now, "El ritmo de la respiración afecta la memoria y el miedo" — <https://news.northwestern.edu/stories/2016/12/rhythm-of-breathing-affects-memory-and-fear>

Bibliografías

Universidad de Aarhus, "Nuevo estudio: cómo la respiración moldea nuestro cerebro" — <https://health.au.dk/en/display/artikel/nyt-studie-hjernens-rytme-foelger-din-vejtraekning>

PMC, "Del pulmón al cerebro: la respiración modula la actividad neural y mental" — <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10533478/>

PMC, mismo artículo sobre ritmo respiratorio y emoción — <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9840384/>

inteligencia emocional y el sistema interoceptivo
citado en Wikiquote — https://en.wikiquote.org/wiki/Daniel_Goleman

Lisa Feldman Barrett, conferencia citada en YouTube — <https://www.youtube.com/watch?v=WS-9lrDDzuU>

Wikipedia, "Teoría de la emoción construida" — https://en.wikipedia.org/wiki/Theory_of_constructed_emotion

Lisa Feldman Barrett, misma conferencia — <https://www.youtube.com/watch?v=WS-9lrDDzuU>

Barrett, How Emotions Are Made, citado en resumen académico — <https://www.amazon.com/How-Emotions-Are-Made-Secret/dp/1509837507>

Teoría de la emoción construida, Wikipedia — https://en.wikipedia.org/wiki/Theory_of_constructed_emotion

Wikiquote, Daniel Goleman — https://en.wikiquote.org/wiki/Daniel_Goleman

Bibliografías

Wikiquote, Daniel Goleman — https://en.wikiquote.org/wiki/Daniel_Goleman

improv.eu, "Los 5 componentes de la inteligencia emocional" — <https://improv.eu/blog/components-of-emotional-intelligence>

jobcannon.io, "Los 5 pilares de la inteligencia emocional" — <https://jobcannon.io/blog/the-5-pillars-of-emotional-intelligence>

improv.eu — <https://improv.eu/blog/components-of-emotional-intelligence>

PMC, "Volátiles vegetales como señales en la comunicación entre plantas" — <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8048923/>

Phys.org, "Las plantas alertan a sus vecinas de amenazas usando un 'lenguaje' común" — <https://phys.org/news/2019-10-neighbors-threats-common-language.html>

Mancuso, TED Talk, "Las raíces de la inteligencia vegetal" — https://www.ted.com/talks/stefano_mancuso_the_roots_of_plant_intelligence

LifeGate, "El comportamiento vegetal reconocido como una forma de inteligencia" — <https://www.lifegate.com/plant-intelligence-stefano-mancuso>

The Guardian, "La vida secreta de las plantas" — <https://www.theguardian.com/environment/2020/apr/05/smarty-plants-are-our-vegetable-cousins-more-intelligent-than-we-realise>

PMC, "Reconocimiento de parentesco en una planta anual" — <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2104794/>

PMC, "Los exudados de raíz median el reconocimiento de parentesco en las plantas" — <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2881236/>

BBC, "¿Subestimamos el poder de las plantas y los árboles?" — <https://www.bbc.com/news/science-environment-34849374>

ESALQ-USP, "¿Son inteligentes las plantas?" — http://www.esalq.usp.br/lepse/imgs/conteudo_thumb/Are-plants-intelligent-and-what-can-we-learn-from-them.pdf

Bibliografías

la práctica diaria de la salud mental estacional

citado en The Quotations Page — <https://www.quotationspage.com/quote/37709.html>

The Guardian, "La vida secreta de las plantas" — <https://www.theguardian.com/environment/2020/apr/05/smarty-plants-are-our-vegetable-cousins-more-intelligent-than-we-realise>

Teoría de la emoción construida, Wikipedia — https://en.wikipedia.org/wiki/Theory_of_constructed_emotion

Nature, "Beneficios de una sesión de respiración profunda y lenta" — <https://www.nature.com/articles/s41598-021-98736-9>

SAGE Journals, "Efectos agudos de la respiración lenta en la regulación emocional" — <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/00332941251329856>

jobcannon.io, "Los 5 pilares de la inteligencia emocional" — <https://jobcannon.io/blog/the-5-pillars-of-emotional-intelligence>

PMC, "Volátiles vegetales como señales en la comunicación entre plantas" — <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8048923/>

jobcannon.io — <https://jobcannon.io/blog/the-5-pillars-of-emotional-intelligence>

PMC, "Reconocimiento de parentesco en una planta anual" — <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2104794/>

Biogeosciences, "El hábito foliar impulsa la resorción de nutrientes de las hojas" — <https://bg.copernicus.org/articles/21/4169/2024/>

Wikipedia, "Hojarasca" — https://en.wikipedia.org/wiki/Plant_litter

Evaluémonos



Preguntas



Recuerda que Positiva tiene para ti:



posipedia

<https://www.posipedia.com.co/>



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OVAs



Guías



Mailings



Videos



¿Quieres profundizar tus conocimientos y
potenciar tus competencias en SST?

¡Capacítate y fortalece
la seguridad de tu empresa!

CURSOS

**VIRTUALES SG-SST
DE 50 Y 20 HORAS**

Escanea e insíbete



Para trabajadores de todas las empresas, áreas y sectores.

¡TE ESPERAMOS!



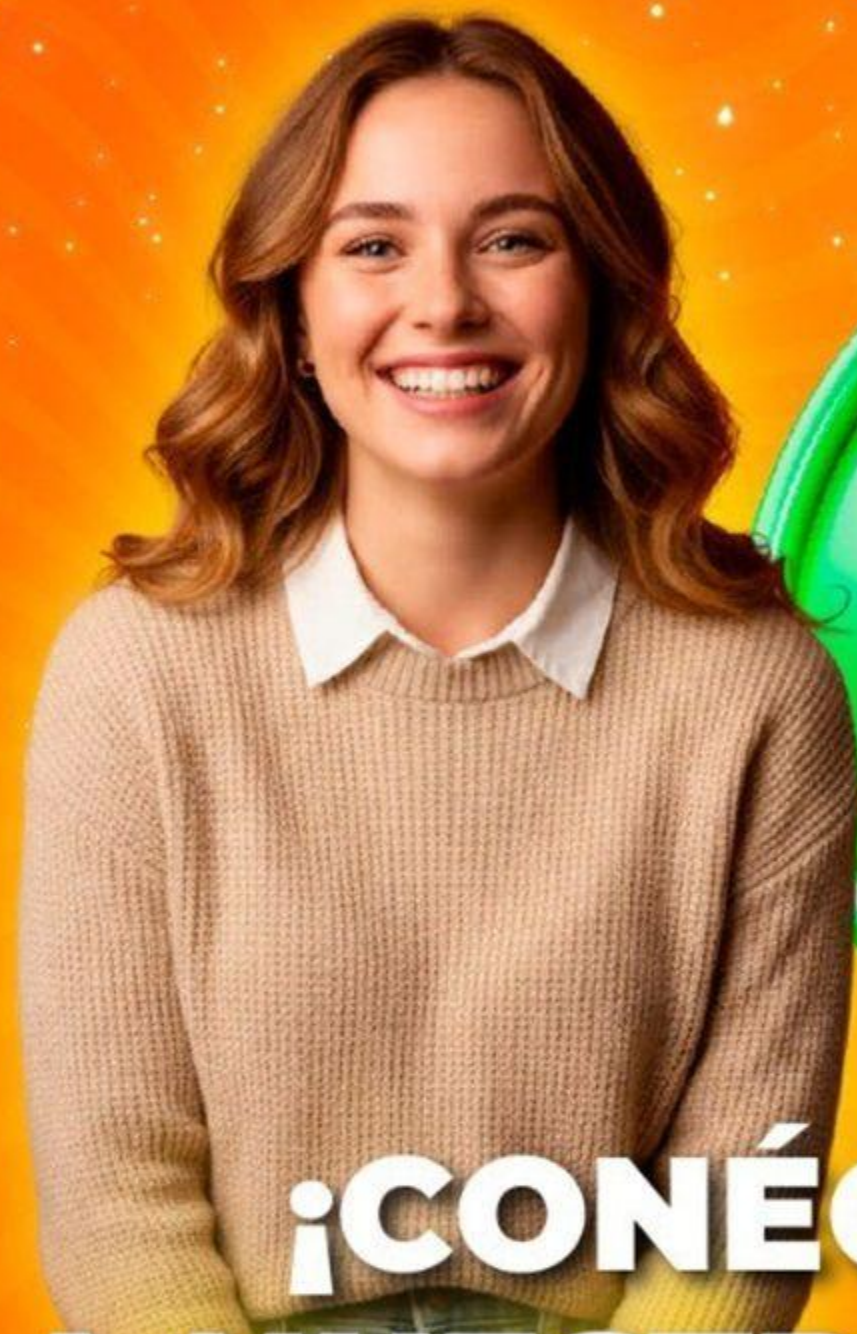


POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

suma 5.0



educa
comunica y cultura preventiva



**¡CONÉCTATE
A NUESTRO CANAL
de WhatsApp!**

POSITIVA PREVENCIÓN



Descubre campañas, novedades y tips en Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) que te ayudarán a fortalecer tu bienestar y la cultura de prevención laboral.

**¡Únete y sé parte de la
comunidad de Positiva!**